



Programa de
Asistencia a los
Empleados y de
Apoyo para el
Trabajo y la Vida
Personal

24/7



Programa de
Asistencia a los
Empleados y de
Apoyo para el
Trabajo y la Vida
Personal

24/7

Que la salud y el bienestar sean su prioridad.

Seminarios nacionales sobre bienestar del EAP:

Participe en seminarios mensuales todo el año sobre temas relacionados con inquietudes de la vida real. Puede mirarlos en vivo o a demanda desde una computadora, un teléfono inteligente o una tableta en:

www.Cigna.com/EAPWebCasts.

Serie sobre concientización acerca de problemas de salud del comportamiento: Cigna ofrece seminarios mensuales gratuitos enfocados en la concientización acerca de problemas de salud del comportamiento, como autismo, trastornos de la alimentación, consumo de sustancias y problemas de salud del comportamiento en los niños. Para obtener más información, visite: www.cigna.com/personal/health-and-well-being/behavioral-awareness-series/

¿Tiene alguna pregunta? ¿No ve lo que está buscando? Comuníquese con nosotros para obtener la asistencia que necesite.

Llame al **1.877.622.4327**

Inicie sesión en **myCigna.com**
identificación de su empleador:
neotechnology

Para los empleados
de NEO Technology Solutions y
los convivientes del mismo
hogar.



PODEMOS

AYUDARLE

Explore los programas y
servicios disponibles para usted.

Programa de Asistencia a los
Empleados y de Apoyo para el Trabajo
y la Vida Personal



Todos los productos y servicios de Cigna se brindan exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, entre las que se incluyen Cigna Behavioral Health, Inc. y Cigna Health and Life Insurance Company. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.

Base Catalog 818480SP e 03/18 © 2018 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.



818480SP e 03/18 SR # 57615649-126903686

RESPIRE PROFUNDO. ESTAMOS PARA SERVIRLE.

En algún momento de nuestras vidas, todos enfrentamos cambios y desafíos. Cuando necesite apoyo adicional, es reconfortante saber que Programa de Asistencia a los Empleados y de Apoyo para el Trabajo y la Vida Personal de Cigna está siempre disponible con solo una llamada o un clic.

Todos estos servicios son confidenciales y están disponibles sin costo adicional para usted y los convivientes del mismo hogar.

Llámenos en cualquier momento, cualquier día.

Estamos aquí para escuchar sus inquietudes, conseguirle la información que necesite y brindarle orientación para llegar a la solución correcta.

Nuestros consultores profesionales de asistencia a los empleados con licencia están disponibles para atender consultas telefónicas relacionadas con inquietudes de todos los días o urgentes.

También podemos recomendarle una gran variedad de recursos útiles en su comunidad.

Visite a un proveedor de la red del Programa de Asistencia a los Empleados (EAP, por sus siglas en inglés).

Dispone de 1-3 sesiones por tema por año para usted y los miembros de su hogar. Llámenos para pedirnos referencias o visítenos en línea, realice búsquedas en el directorio de proveedores y obtenga una autorización..

También se ofrecen sesiones en video que se adaptan a su ajetreada rutina. Llame para obtener información.

Encuentre información útil en línea.

- › Acceda a herramientas interactivas y materiales educativos sobre temas relacionados con el trabajo y la vida personal.
- › Explore nuestro Conjunto de herramientas para controlar el estrés, acceda a ejercicios de concientización y descubra técnicas para mantener el estrés bajo control.

Una oferta bien equilibrada para ayudarle a vivir una vida bien equilibrada.

Llámenos o visite para encontrar referencias y recursos para recibir servicios tales como:

Cuidado de niños: Le ayudaremos a encontrar un lugar, programa o persona que sea adecuado para su familia.

Referencia para servicios financieros: Consultas financieras gratuitas de 30 minutos por teléfono y un 25% de descuento en la preparación de declaraciones de impuestos.

Robo de identidad: Reciba una consulta gratuita de 60 minutos con un experto por teléfono, tanto para prevenir como si fue víctima.

Consultoría legal: Reciba una consulta gratuita de 30 minutos con un abogado de la red y un 25% de descuento en determinados honorarios.†

Cuidado de mascotas: Desde veterinarios hasta paseadores de perros, le ayudaremos a asegurarse de que sus mascotas estén bien cuidadas.

Cuidado de personas mayores: Entérese de soluciones relacionadas con el cuidado de los seres queridos mayores.

Aproveche la comodidad de las consultas por teléfono:

- › Confidencial
- › Sin costo para usted ni para ninguna persona que viva en su hogar
- › Trabaje con un profesional clínico del EAP con licencia
- › De 20 a 30 minutos de duración
- › Cantidad ilimitada de consultas por año

Cómo controlar el estrés

Hay formas de controlar el estrés y desarrollar resiliencia que le harán la vida más fácil. Explore el Conjunto de herramientas para controlar el estrés en línea, donde encontrará:

- › Herramientas de autoevaluación
- › Seminarios de reducción del estrés a demanda
- › Ejercicios de concientización para descargar gratis
- › Artículos e información útiles

Programa de Asistencia
a los Empleados y de
Apoyo para el Trabajo
y la Vida Personal

24/7



Contáctese con nosotros
en cualquier momento.

Llame al

1.877.622.4327

Visite

myCigna.com

identificación de su
empleador:
neotechnology



Contáctese con nosotros
en cualquier momento.

Llame al

1.877.622.4327

Visite

myCigna.com

identificación de su
empleador:
neotechnology

† Este programa no ofrece consultas legales relacionadas con cuestiones laborales.